

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 159»

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего
вида № 159»
Протокол № 3 от 15.01.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом и.о.заведующего
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего
вида № 159»
№ 15 от 15.01.2024 г.
/Назаренко М.Л.



ПРОГРАММА
«Здоровье»
по здоровьесбережению
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего
вида № 159»
на 2024 -2028 гг.

Иваново

Программа "Здоровье" по здоровьесберегающей деятельности МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 159» (далее – Программа «Здоровье») разработана коллективом МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 159» (далее – Учреждение) в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников Учреждения, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

1. Пояснительная записка

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15- 20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Аллямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Педагогический коллектив дошкольного учреждения чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в Учреждении прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести

собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Здоровье» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в Учреждении:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в Учреждении);
- материально – техническое обеспечение (оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в Учреждении (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Здоровье», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения – это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребёнка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Здоровье» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями Учреждения содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

1.1. Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Реализация программы предусматривает решение следующих **задач**:

1. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
2. Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве Учреждения.
3. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и Учреждении на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.

1.2. Объекты программы:

- Дети Учреждения;
- Педагогический коллектив;
- Родители (законные представители) детей, посещающих Учреждение.

1.3. Основные принципы программы:

- научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

1.4. Основные направления программы:

- Профилактическое:

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

➤ Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды в Учреждении;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

1.5. Временные рамки реализации программы.

4 года (2024-2028 гг)

2. Разделы программы.

Программа реализуется через следующие разделы:

1. Работа с детьми.
2. Работа с педагогами.
3. Работа с родителями.

2.1. Работа с детьми.

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	стабильный режим (адаптационный период); гибкий режим.
2.	Физические упражнения	утренняя гимнастика; физкультурно-оздоровительные занятия; подвижные и динамические игры; спортивные игры; пешие прогулки (походы, экскурсии).
3.	Гигиенические и водные процедуры	умывание; мытьё рук; обеспечение чистоты среды; занятия с водой (центр вода и песок);

4.	Световоздушные ванны	проветривание помещений; сон при открытых фрамугах; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5.	Активный отдых	развлечения, праздники; игры-забавы; дни здоровья.
6.	Витамиотерапия	витаминизация напитков.
7.	Диетотерапия	рациональное питание.
8.	Светотерапия	обеспечение светового режима.
9.	Музыкотерапия	музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий; музыкально-театральная деятельность.
10.	Закаливание	дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игровой массаж.
11.	Пропаганда здорового образа жизни	экологическое воспитание; периодическая печать; курс бесед; специальные занятия.

2.1.1. Полноценное питание.

<p>Принципы организации питания:</p> <p>выполнение режима питания;</p> <p>гигиена приёма пищи;</p> <p>ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;</p> <p>эстетика организации питания (сервировка);</p> <p>индивидуальный подход к детям во время питания;</p> <p>правильность расстановки мебели.</p>
--

2.1.2. Система эффективного закаливания.

1.	Основные Факторы закаливания	<p>закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;</p> <p>закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;</p> <p>закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;</p> <p>закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;</p>
2.	Комплекс закаливающих мероприятий	<p>соблюдение температурного режима в течение дня;</p> <p>правильная организация прогулки и её длительности;</p> <p>соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;</p> <p>облегченная одежда для детей в детском саду;</p> <p>дыхательная гимнастика после сна;</p>
3.	Методы оздоровления:	<p>ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье);</p> <p>дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года);</p> <p>релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).</p>

В детском саду проводится следующий комплекс закаливающих мероприятий: облегченная одежда детей, соблюдение сезонной одежды детей на прогулке с учетом их индивидуального состояния и состояния погоды, соблюдение температурного режима в течение дня, корректирующая гимнастика после сна, стопотерапия, мытье прохладной водой рук по локоть, шеи, полоскание рта после каждой еды, утренняя гимнастика (в теплый период на свежем воздухе) в течение года, оздоровительный бег (старшие, подготовительные группы), одно физкультурное занятие в неделю на улице, организация прогулки, утренний прием детей на улице в теплое время года, солнечные ванны.

Схема закаливания детей (по системе М.Д. Маханевой)

Закаливающие процедуры	Межсезонный период							
	ранний возраст 1-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа
Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов
Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С

Воздушные ванны	18-20*С 2-8 мин.	20*С 2-5 мин.	16-18*С 2-10 мин	18*С 2-7 мин	16-18*С 2-12 мин.	18*С 2-9 мин.	16-18*С 2-15 мин	18*С 2-10 мин
Хожение босиком по профилактической дорожке	18-20*С 5 мин.	20*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*С
Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	28*С	28*С	28*С
Закаливающие процедуры	Зимний период							
	ранний возраст 2-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа
Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	до 15*С без ветра до 4 часов	- до 15*С без ветра до 3,5 часов	до 15*С без ветра до 4 часов	- до 15*С без ветра до 3,5 часов	до -15*С без ветра до 4 часов	до -18*С без ветра до 3,5 часов	до -18*С без ветра до 4 часов	до -20*С без ветра до 3,5 часов
Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С
Воздушные ванны	18-20*С 2-8 мин.	20*С 2-5 мин.	16-18*С 2-10 мин.	18*С 2-7 мин.	16-18*С 2-12 мин.	18*С 2-9 мин.	16-18*С 2-15 мин	18*С 2-10 мин
Хожение босиком по профилактической дорожке	20*С 5 мин.	20*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*С
Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С
Закаливающие процедуры	Летний период							
	ранний возраст 2-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа

Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов
Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С
Солнечные ванны	2-30 мин. от 22*С	2-20 мин. от 24*С	2-30 мин. от 20*С	2-20 мин. от 22*С	2-30 мин. от 20*С	2-20 мин. от 22*С	2-30 мин. от 20*С	2-30 мин. от 22*С
Воздушные ванны	22*С 8-10 мин.	22*С 8 мин.	20-22*С 10-15 мин.	20-22*С 10 мин.	20-22*С 10-20 мин.	20-22*С 10-15 мин.	18-20*С 10-30 мин.	18-20*С 10-20 мин.
Хождение босиком по профилактической дорожке	23*С 2-25 мин.	23*С 2-15 мин.	23*С 2-30 мин.	23*С 2-20 мин.	22*С 2-30 мин.	22*С 2-20 мин.	22*С 2-30 мин.	22*С 2-25 мин.
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*С
Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С
Игры с водой	15-30 мин.	15-20 мин.	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.

Примечание: 1-я группа закаливания - все здоровые дети и ранее принимающие меры закаливания;

2-я группа закаливания – дети после отпуска, после болезни и дети с отклонениями в состоянии здоровья.

2.1.3. Организация рациональной двигательной активности.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	<p>физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;</p> <p>сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;</p> <p>медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;</p>
----	---	--

2.	Формы организации физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> – физические занятия в зале и на спортивной площадке; – туризм (прогулки – походы); – дозированная ходьба; – оздоровительный бег; – физкультминутки; – физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; – утренняя гимнастика; – индивидуальная работа с детьми.
3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	<ul style="list-style-type: none"> – традиционные; – игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности. – сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.; – Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»;они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч); – занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр; – занятия –походы; – занятия в форме оздоровительного бега; – музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам; – Занятия на «экологической тропе».

Примерный двигательный режим

Формы организации	Особенности организации и длительность					
	группа раннего возраста 1-2 года	группа раннего возраста 2-3 года	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовит. группа 6-7 лет
1. Организованная образовательная деятельность «Физическая культура»						
Физическая культура в помещении	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
Физическая культура на улице	-	-	-	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Музыка (часть занятия)	2 раза в неделю 3-5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 7 мин	2 раза в неделю 9 мин	2 раза в неделю 11 мин
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня						
Утренняя гимнастика	Ежедневно					
	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день					
	3-5 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные игры, упражнения				Целенаправленное обучение на каждой прогулке		
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке					
	3-5 мин	5-8 мин	8 мин	8-12 мин	12-16 мин	16 мин
Физкультурная минутка (в середине статистического занятия)	1-3 мин	1-3 мин	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия			
	-	-	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю					
	3-5 мин	5-10 мин	10-15 мин	15 мин	15-20 мин	20 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно					
	5-10 мин	5-10 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Инд и подгрупповая работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки					
	3-5 мин.	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	15 мин
3. Активный отдых						
Физкультурный досуг	1 раз в месяц					
		15 мин	20 мин	25 мин	40 мин	40 мин
Физкультурный праздник	1-2 раза в год					
				40 мин	50 мин	60 мин
День здоровья	-	1 раза в год (апрель)				
Самостоятельная двигательная деятельность						
Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					
Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					

Организации физического воспитания направлена на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь, спортивная площадка в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Реализация основной образовательной программы с детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляются по подгруппам 2 раза в неделю в групповом помещении.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин., - в средней группе - 20 мин., - в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет организованы занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности и профилактики утомления в детском саду проводятся ежедневные прогулки.

Для детей 3–7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 часа.

На прогулке созданы все условия (спортивно-игровое оборудование, спортивные принадлежности) для самостоятельной двигательной активности детей.

В структуре прогулки обязательно предусмотрены подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения.

Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинскими работниками и педагогами в соответствии с имеющимися условиями. Основной принцип закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедур. Система включает:

- специальные закаливающие процедуры;
- закаливание с помощью естественных природных средств.

В летний период проводятся солнечные и воздушные ванны.

- Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды воспитанников.

- Сквозное проветривание в холодный период года проводится кратковременно (5-10 мин.) без воспитанников. В теплый период – в течение всего времени при отсутствии воспитанников в помещении.

– Утренняя гимнастика проводится ежедневно: в холодное время – в зале, в теплое время – на улице. Одежда облегченная.

- Во время дневного сна обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температурой воздуха в помещении.

- В жаркие дни - обливание водой. При проведении закаливающих мероприятий учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка, медицинские противопоказания и эмоциональный настрой.

Работа с детьми в летний оздоровительный период организуется следующим образом. Ежедневно воспитатели организуют самостоятельную (игровую, трудовую – 20 мин в день, коммуникативную, познавательно-исследовательскую, продуктивную, музыкально-художественную, двигательную, чтение) деятельность детей на прогулочных участках, в соответствии с планом работы с детьми в летний оздоровительный период. Ежедневно проводятся оздоровительные и закаливающие мероприятия: утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, индивидуальная работа по формированию у детей основных движений и физических качеств.

Ежедневно воспитатели проводят индивидуальную работу с детьми в разных видах деятельности, направленную на улучшение здоровья и расширение функциональных возможностей детского организма.

Еженедельно воспитатели организуют и проводят спортивные развлечения для формирования двигательных навыков и двигательных качеств у детей

2.1.4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи, укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады:

оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями. Санитарно –

просветительская работа с сотрудниками и родителями.

**Примерный режим дня
Холодный период года**

Режимный момент	Группы раннего возраста		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	1-2 года	2-3 года				
	1-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 года	5-6 года	6-7 года
Подъем, утренний туалет	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30
Прием детей, осмотр, термометрия, свободная деятельность, игры, общение	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10 10 мин	8.00-8.10 10 мин	8.00-8.10 10 мин	8.10-8.20 10 мин	8.20-8.30 10 мин	8.30-8.40 10 мин
Подготовка к завтраку, дежурство	8.15 - 8.25	8.15 - 8.25	8.20-8.30	8.20-8.30	8.30-8.40	8.20-8.30
Завтрак	8.25 - 8.45	8.25 - 8.45	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.40 - 9.00	8.40 - 9.00
Организованная образовательная деятельность (ООД) общая длительность включая перерыв	8.45-9.25 (по подгруппам)	8.45-9.25 (по подгруппам)	9.00-10.00	9.00-10.10	9.00-10.30	9.00-10.50
Совместная и самостоятельная игровая деятельность	9.25-10.20	9.25-10.20	10.00-10.30	10.10 -10.30	10.30-10.40	В перерывах между ООД
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.30-10.40	10.30-10.40	10.40- 10.50	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30- 11.20 50 мин	10.30- 11.20 50 мин	10.40-11.50 1 час 10 мин	10.40-11.50 1 час 10 мин	10.50-12.00 1 час 10 мин	11.00-12.00 1 час
Возвращение с прогулки, игры	11.20-11.30	11.20-11.30	11.50-12.00	11.50-12.00	12.00-12.10	12.00-12.10
Подготовка к обеду, дежурство обед,	11.30-12.00	11.30-12.00	12.00-12.30	12.00-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.00-15.00 3 часа	12.00-15.00 3 часа	12.30-15.00 2 часа 30 мин	12.30-15.00 2 часа 30 мин	12.30-15.00 2 часа 30 мин	12.30-15.00 2 часа 30 мин
Постепенный подъем, профилактические	15.00-15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин

физкультурно-оздоровительные процедуры (гимнастика пробуждения)						
Подготовка к полднику,	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
Полдник	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50	15.30- 15.50	15.30- 15.50	15.30- 15.50	15.30 - 15.50
Организованная образовательная деятельность (ООД)	-	-	15.50 -16.05 (1 раз в неделю)	15.50-16.10 (1 раз в неделю)	15.50 -16.15 (1 раз в неделю)	15.50-16.20 (1 раз в неделю)
Совместная и самостоятельная игровая деятельность	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.30-18.00 1 час 30 мин	16.30-18.00 1 час 30 мин	16.30-18.00 1 час 30 мин	16.30-18.00 1 час 30 мин	16.30-18.00 1 час 30 мин	16.30-18.00 1 час 30 мин
Дома рекомендовано: Прогулка	18.00-18.40 40 мин	18.00-18.40 40 мин	18.00-18.40 40 мин	18.00-18.40 40 мин	18.00-18.40 40 мин	18.00-18.40 40 мин
Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	18.40-20.30	18.40-20.30	18.40-20.30	18.40-20.30	18.40-20.30	18.40-20.30
Укладывание, ночной сон	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00

**Примерный режим дня
Теплый период года**

Режимный момент	Группы раннего возраста		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	1-2 года	2-3 года				
Подъем, утренний туалет	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30
Прием детей, свободная деятельность (на улице)	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00
Утренняя гимнастика (на	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10

улице)						
Возвращение с прогулки. Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	с 8.10-8.50	8.10-8.50	8.10-8.50	8.10-8.50	8.10-8.50	8.10-8.50
Подготовка к прогулке, прогулка	к 9.00-11.20	9.00-11.20	9.00-12.00	9.00-12.10	9.00-12.30	9.00-12.30
Второй завтрак	10.20 - 10.30	10.20 - 10.30	10.30 - 10.40	10.30 - 10.40	10.40 - 10.50	10.50 - 11.00
Возвращение с прогулки, игры	с 11.20 - 11.30	11.20 - 11.30	11.50 - 12.00	11.50 - 12.00	12.00 - 12.10	12.00 - 12.10
Подготовка к обеду, дежурство обед,	к 11.30 - 12.00	11.30 - 12.00	12.00 - 12.30	12.00 - 12.30	12.10 - 12.30	12.10 - 12.30
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	к 12.00 - 15.00 3 часа	12.00 - 15.00 3 часа	12.30 - 15.00 2 часа 30 мин	12.30 - 15.00 2 часа 30 мин	12.30 - 15.00 2 часа 30 мин	12.30 - 15.00 2 часа 30 мин
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры (гимнастика пробуждения)	с 15.00 -15.15 15 мин	15.00 -15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин	15.00 - 15.15 15 мин	15.00 - 15.15 15 мин
Подготовка к полднику,	к 15.15 - 15.30	15.15 - 15.30	15.15 - 15.30	15.15 - 15.30	15.15 - 15.30	15.15 - 15.30
Полдник	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	к 16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00
Дома рекомендовано: Прогулка	18.00-19.30	18.00-19.40	18.00-19.40	18.00-19.40	18.00-19.40	18.00-19.40
Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	с 19.30-20.30	19.40-20.30	19.40-20.30	19.40-20.30	19.40-20.30	19.40-20.30
Укладывание, ночной сон	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00

Эффективному решению задачи сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития способствует реализация системы физкультурно-оздоровительной работы.

2.1.5. Создание представлений о здоровом образе жизни.

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим **направлениям:**

1. привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
2. обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
3. формирование элементарных представлений об окружающей среде;
4. формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
5. развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
6. формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
7. выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;
8. обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
9. вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы **необходимые условия:**

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания, сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей, педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- в группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
- эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. большой вклад вносят в это музыкальный руководитель и воспитатели групп.

проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Зимняя Олимпиада», «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;

- снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
- появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;

2.1.6. Лечебно-профилактическая работа.

Осуществляют медицинская сестра детского сада, старший воспитатель, воспитатели.

Она включает в себя:

- физкультурные занятия босиком;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- дыхательная гимнастика после сна;
- спортивные игры и соревнования;
- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

2.1.7. Летняя оздоровительная работа.

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);
- туризм (походы, экскурсии);
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

2.2. Работа с педагогами.

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;

- просветительная работа по направлениям программы «Здоровье» и т.д.;
 - консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог–здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

- Знакомство и внедрение в практику работы Учреждения новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
- Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
- Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

Пропаганда здорового образа жизни.

- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

- Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.

- Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Беседы, валеологические занятия.

2.3. Работа с родителями.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие *задачи работы с родителями*:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Совместные спортивные мероприятия для детей и родителей.
- Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем *план изучения семьи*:

- структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование,

профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);

- основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость), ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание ит.п.);
- стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
- социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
- воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Беседы с ребёнком.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их

влияние на здоровье детей.

13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка
14. План работы с родителями на ближайшие 3 года.
15. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
16. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.

2.4. Ожидаемые результаты реализации программы.

- 1) Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:
 - улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
 - успешное освоение образовательной программы воспитанниками Учреждения ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
 - рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
 - активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.
- 2) Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
- 3) Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- 4) Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- 5) Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- 6) Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- 7) Повышение квалификации педагогов детского сада.
- 8) Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

3. Материально – техническая база.

№ п/п	Мероприятия	Ответственный
1.	Оборудование: 1. Для медицинского блока (шкаф медицинский, кушетка медицинская, весы напольные, столики медицинские); 2. Для пищеблока (картофелечистка, овощерезка, мясорубка, столы разделочные, шкаф жарочный и т.д.); 3. Для Физкультурных групповых уголков (мячи, спортивные маты, наклонные доски, ребристые доски, массажные коврики и дорожки, лесенки, гимнастические скамейки, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи, мешочки с песком); 4. Для музыкального зала детские музыкальные инструменты; 5. Для детских площадок (игровое спортивное оборудование: (лесенки, песочницы); 6. Для групповых помещений мебель (стулья, столы, шкафы, стенки для игрушек, игровое оборудование)	Заведующая старший воспитатель
2.	Осуществление ремонта 1. косметический ремонт	Заведующий старший воспитатель, заведующий хозяйством
3.	Оборудование помещений: 1. Оформление уголка ОБЖ.	Заведующий старший воспитатель
4.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в Учреждении (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в Учреждении)	Заведующий хозяйством

4. Кадровое обеспечение программы «Здоровье».

Заведующий Учреждения:

- общее руководство по внедрению программы «Здоровье»;
- ежемесячный анализ реализации программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровье»;
- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом);

- контроль за реализацией программы «Здоровье».

Заведующий хозяйством:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в Учреждении;
- создание материально – технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий

Воспитатели:

- внедрение и реализация здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда здорового образа жизни;
- дыхательная гимнастика;
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания
 - дыхательной гимнастики
 - кинезиологических упражнений
 - самомассажа
- упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Повар:

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;

Младший воспитатель:

- соблюдение санитарно – охранительного режима;
- помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Врач:

- обследование детей, выявление патологии;
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

Медицинская сестра:

- утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление индивидуального плана реабилитации;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
- дыхательная гимнастика.
- пропаганда здорового образа жизни

- организация рационального питания детей.

Основные направления программы по здоровьесбережению.

Направления программы	Содержание деятельности
1. Организационное	<ul style="list-style-type: none"> – Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий. – Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс. – Создание в Учреждении организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению Программы по здоровьесбережению. – Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников. – Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы по здоровьесбережению. – Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы по здоровьесбережению. – Нарращивание материально-технической базы Учреждения для внедрения и реализации Программы по здоровьесбережению. – Корректировка Программы по здоровьесбережению на всех этапах реализации.
2. Просветительское (образовательное)	<ul style="list-style-type: none"> – Создание мотивации в Учреждении на выбор здоровых альтернатив жизни. – Организация пропаганды здорового образа жизни в Учреждении. – Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни. – Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни. – Включение родителей в деятельность Учреждения как значимых участников оздоровительного процесса. – Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций.
3. Правовое	<ul style="list-style-type: none"> – Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы по здоровьесбережению: – ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья.

<p>4. Аналитико-экспертное</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации. – Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей. – Анализ-экспертиза результатов реализации Программы Здоровье сбережения в динамике. – Своевременное выявление изменений, происходящих в коррекционно-оздоровительном процессе и факторов, вызывающих их; предупреждение негативных тенденций. – Осуществление краткосрочного прогнозирования здоровьесберегающего процесса. – Изменение индивидуального образовательного маршрута ребёнка в случаях возникновения проблем в состоянии психофизического здоровья.
<p>5. Информационно-методическое</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Научно-методическое обеспечение разработки и реализации Программы по здоровьесбережению. – Повышение информационной культуры педагогических и медицинских работников, обусловленной общими задачами Программы по здоровьесбережению. – Мониторинг результативности оздоровительной деятельности Учреждения. – Информационное обеспечение родителей по различным аспектам формирования здорового образа жизни. – Информирование родителей о результатах проделанной работы; обмен мнениями об эффективности Программы по здоровьесбережению. – Распространение опыта оздоровительной работы.
<p>6. Диагностическое</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Измерение промежуточных результатов реализации Программы по здоровьесбережению. – Диагностическое обследование и анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений и навыков. – Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни. – Анализ здоровьесберегающей среды в Учреждении. – Выявление групп детей, требующих внимания специалистов. – Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.

7. Социально-педагогической адаптации	<ul style="list-style-type: none"> – Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям Учреждения. – Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья. – Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов окружающей среды на личность ребенка и процесс его развития.
8. Координационное	<ul style="list-style-type: none"> – Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями МО. – Взаимодействие Учреждения с семьёй по вопросам укрепления Здоровья детей. – Использование в оздоровительной работе Учреждения перспективных форм социального партнерства.

**Мероприятия по реализации основных направлений в
здоровьесберегающей деятельности Учреждения на
период 2024-2028 гг.**

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
I. Организационное направление Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства			
1.	Разработка целевой программы по здоровьесбережению	январь 2024	Заведующий старший воспитатель
II. Диагностическое направление			
1.	Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей	в течение всего периода	Специалисты
2.	Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Старший воспитатель
3.	Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.	В течение всего периода	Педагоги
4.	Работа с детьми в адаптационный период	В течение всего периода	Воспитатели
5.	Социальный анализ семей воспитанников Учреждения, оформление социальных паспортов.	2024 г.	Воспитатель
6.	Мониторинг успеваемости выпускников Учреждения на начальном этапе обучения за последние 3 года	Ежегодно	Старший воспитатель

7.	Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности: – проведение анкетирования педагогов – анализ профессионального роста педагогов.	Ежегодно	Заведующий, старший воспитатель
III. Информационно-методическое направление Научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения. Повышение квалификации участников образовательного процесса			
1.	Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий	Постоянно	Старший воспитатель
2.	Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования	В течение всего периода	Старший воспитатель
3.	Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста	2024-2028г.г.	Старший воспитатель
4.	Семинар «Здоровье детей – наше будущее»	2024 -2028 гг	Старший воспитатель
5.	Консультация «Культурный ребёнок–здоровый ребёнок»	2024 -2028 гг	Старший воспитатель
6.	Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»	2024 -2028 гг.	Заведующий
7.	Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке»	2024 -2028 гг	Воспитатели
8.	Консультация «Лечебные подвижные игры»	2024 -2028 гг	Воспитатели
9.	Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий»	2024 -2028 гг	Воспитатели
10.	Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»	2024 -2028 гг	Заведующий, старший воспитатель
11.	Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	2024 -2028 гг	Медсестра
12.	Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.	2024 -2028 гг	Старший воспитатель
IV. Просветительское направление			
Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения			
1.	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках, на сайте Учреждении	Ежегодно	Старший воспитатель

2.	Консультация «Художественная литература– средство обогащения нравственного здоровья детей»	2024 -2028 гг	Старший воспитатель
3.	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	Ежегодно	Медсестра
4.	Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2024 -2028 гг	Старший воспитатель
5.	Консультация «Средства укрепления иммунитета»	2024 -2028 г	Медсестра
6.	Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки»	2024 -2028 гг	Воспитатели
VI. Координационное направление Управление здоровьесбережением в Учреждении, взаимодействие с социальными институтами детства			
1.	Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Заведующий
2.	Контроль процесса здоровьесбережения: <ul style="list-style-type: none"> – совещания; – собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости; – анализ состояния заболеваемости; – проведение рейдов по санитарно- гигиеническому состоянию помещений Учреждения; – организация персонального предупреди- тельного контроля соблюдения здоровьесберегающих требований к занятиям; – организация тематического контроля состояния здоровьесбережения; – организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий 	1 раз в квартал 1 раз в полугодие 3 раза в год 1 раз в месяц 2 раза в квартал ежегодно ежемесячно	Заведующий, старший воспитатель,
3.	Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения: составление сетки занятий в <ul style="list-style-type: none"> – соответствии с требованиями САНПиН; – разработка режима работы секций и кружков в соответствии с требованиями здоровьесбережения; – экспертиза программ дополнительного образования. 	Постоянно	Старший воспитатель
4.	Установление взаимосвязи с детской	В течение всего	Медсестра

	поликлиникой: <ul style="list-style-type: none"> – выявление детей с патологиями; – консультирование родителей детей; – ведение листов здоровья; – выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима 	периода	
5.	Участие в работе городских, районных конференциях, семинарах	Согласно плану	Заведующий
6.	Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, связанных с социальной жизнью детей: <ul style="list-style-type: none"> – разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности; – разработка занятий по обучению детей правилам дорожного движения; – разработка системы кружковых занятий по основам безопасности жизнедеятельности; – создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей. 	2024 -2028 гг	Заведующий Старший воспитатель
VII. Правовое направление			
1.	Ознакомление с нормативно - правовой базой, регламентирующей деятельность Учреждения по защите здоровья детей	2024 -2028 гг	Заведующий

МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ

РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Мониторинг здоровья детей

Цель: Выявить и определить эффективность реализации программы «Здоровье» на определенном этапе.

Критерием эффективности оздоровительной работы Учреждения служит улучшение состояния здоровья детей. Оценку состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров.

Без информации о ходе промежуточных результатах, без постоянной обратной связи процесс управления здоровьесбережением невозможен.

Составление индивидуального паспорта здоровья позволит увидеть полную картину

физического развития каждого ребенка.

Физическое развитие и освоение ребенком образовательной области

Образовательная область «Физическое развитие», диагностируется мониторингом в рамках Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – 6-е издание, доп.- М. Мозайка - Синтез, 2020- 368 с. и Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 3-е издание испр. и доп. –М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2015 год -368 с. (так как инновационное издательство программы не отрицает и не заменяет предыдущие варианты Программы, а дополняет и расширяет их.) реализуемой в МАДОУ детского сада № 26 «Антошка».

Эффективность воспитательно – образовательной работы по физическому воспитанию детей разных возрастных групп, а также адекватность организации здоровьесберегающей предметно - пространственной среды определяется системой фронтального, оперативного и тематического контроля, проводимого согласно годовому плану Учреждения.

Мониторинг позволяет регистрировать состояние и изменения, дает материалы для сравнения, анализа и коррекции педагогического процесса.

В Учреждении разработана схема диагностики и мониторинга здоровья детей, под которой мы понимаем систему слежения за состоянием здоровья воспитанников, подразумевающую многократные наблюдения и сравнения.

Данные по заболеваемости, по группам здоровья, по уровню сформированности физических качеств, по адаптации детей к условиям Учреждения систематизируются, что позволяет проводить анализ здоровья дошкольников, обозначать основные проблемы и определять основные направления деятельности с учетом подхода к развитию каждого ребенка.

Задачи мониторинга здоровья:

определить группу здоровья ребенка и уровень физической подготовленности;

выявить и оценить положительные и отрицательные тенденции изменения здоровья ребенка;

разработать рекомендации по созданию условий, стимулирующих здоровьесбережение и физическое развитие воспитанников.

Методы изучения состояния здоровья дошкольников: медицинское обследование, наблюдение, проведение контрольных срезов, анализ и самоанализ, посещение занятий, опрос

родителей.

В мониторинге здоровья участвует медсестра (по согласованию). Данные заносим в диагностику, проводимую в сентябре и мае месяце ежегодно.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ПО ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ

Год	Всего детей в Учреждении	Группы здоровья (отмечается количество детей и % от общего числа детей в Учреждении)			
		1 группа здоровья	2 группа здоровья	3 группа здоровья	4 группа здоровья

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ

Год	Количество детей	Всего случаев	Пропущено дней по болезни
1 полугодие			
2 полугодие			
Итого			

АНАЛИЗ ПОСЕЩАЕМОСТИ ДЕТЕЙ

Год	Число дней, проведенных детьми в Учреждении	Число дней, пропущенных детьми	Из них: Пропущено по болезни	Пропущено по другим причинам
	всего	всего	всего	всего
1 пол.				
2 пол.				
Итого				

РЕЗУЛЬТАТЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ

Воспитатель _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Дата поступления	Дата окончания адаптации	Количество дней адаптации	Примечание
1.						
2.						

Краткие выводы, рекомендации родителям _____

Показатели физической подготовленности

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6
		Прыжок в длину с места (см).	Бег 10-30м (с).	Челночный бег 3*10	Наклон вперед сидя (см).	Поднимание туловища за 30-60 сек. (кол. раз)	Подтягивание в висе (кол. раз)
		норма	норма	норма	норма	норма	норма
1.							

Динамика физической подготовленности детей

Учебный год	% детей с высоким уровнем физической подготовленности	
	начало года	конец года

«ИНДЕКС ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ» ДЕТЕЙ

ЗА _____ УЧЕБНЫЙ ГОД

Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь			
Декабрь			
Январь			
Февраль			
Март			
Апрель			
Май			

Формула расчета индекса заболеваемости:

Количество дней, пропущенных по болезни за месяц x 100%

Количество детодней за месяц (по таблице посещаемости)

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в Учреждении, направленная на снижение заболеваемости воспитанников

Вид деятельности	Форма работы	Сроки проведения
1 блок. Работа с детьми		
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - сюжетно –игровая -игровая -традиционная -корректирующая -музыкально - ритмическая 	Ежедневно
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> - традиционные -сюжетно – игровые -тренировочные -игровые -контрольно - проверочные 	2 раза в неделю в течение года

Двигательная разминка	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры малой и средней подвижности -игровые упражнения -произвольные упражнения с физкультурными пособиями -игры на релаксацию -физкультминутки -самостоятельная двигательная деятельность 	В течение года во время перерывов между проведением непосредственно – образовательной деятельности и во время проведения
Физкультурные занятия на свежем воздухе	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры -народные игры -физические упражнения - оздоровительный бег 	Раз в неделю в течение года
Адаптированные здоровьесберегающие методики	<ul style="list-style-type: none"> -бодрящая и корригирующая гимнастики после сна -закаливающие процедуры -дыхательная гимнастика -тренажеры для профилактики нарушения осанки и зрения -витаминизация - элементы самомассажа -релаксация, -психогимнастики -вокалотерапия 	Ежедневно в течение года
Ежедневная прогулка		2 раза в день
Проветривание помещений		В соответствии с графиком
Кварцевание помещений		В соответствии с графиком
Влажная уборка помещений		В соответствии с графиком
Мониторинг	<ul style="list-style-type: none"> - анализ заболеваемости -охрана жизни и здоровья 	2 раза в год
2 блок. Физкультурно – массовые мероприятия		
Физкультурные досуги и праздники	<ul style="list-style-type: none"> - развлечения -спортивные праздники -Дни Здоровья -соревнования между группами 	В течение года

3 блок. Работа с воспитателями		
Формы методической работы	<ul style="list-style-type: none"> -консультации -семинары -практикумы -открытые просмотры -обмен опытом работы -совместная подготовка спортивных праздников и развлечений -интегрированные занятия -разработка и реализация групповых оздоровительных программ 	В течение года
4 блок. Взаимосвязь со специалистами		
Музыкальный руководитель	<ul style="list-style-type: none"> -совместная подготовка к праздникам и развлечениям - выступления на мероприятиях -подбор музыкального сопровождения к комплексам, релаксации и т.д. -развитие чувства ритма, координации -обучение танцевальным движениям - 	В течение года
5 блок. Работа с родителями		
Информационный блок	<ul style="list-style-type: none"> -оформление информационных стендов -буклеты, информационные листы, памятки -фотовыставки - презентации, медиатека 	В течение года
Методическая работа	<ul style="list-style-type: none"> -участие в подготовке и проведении спортивных праздников -анкетирование -индивидуальные консультации -выступления на родительских собраниях -использование проектного метода 	В течение года
6 блок. Взаимодействие с учреждениями здравоохранения		
Ежедневный профилактический осмотр детей медицинской сестрой		
Детская поликлиника	- профилактический осмотр детей узкими специалистами	1 раз в год